

Como quitarle la alimentación de pecho a su bebé

Usted puede darle pecho a su niño el tiempo que usted desee. Algunas mujeres alimentan con pecho por un año o más. Otras dejan de dar pecho más pronto. Usted puede decidir qué es mejor para usted y su niño.

Cuando ya esté lista para empezar a quitarle

el pecho, reemplace una alimentación de pecho por día con otra cosa. Haga esto por una o dos semanas, entonces reemplace otra alimentación

de pecho por día. Ajuste el paso basado en su comodidad y las necesidades de su bebé. Si necesita

dejar de darle pecho más rápidamente, reemplace más alimentaciones cada día. La

primera y última alimentación de pecho son usualmente las últimas que

deja el bebé.

Si su bebé es menor de 6 meses,

ofrézcale fórmula fortificada con

hierro en un biberón en vez de darle

pecho. Bebés más grandes están listos para

tomar fórmula de una taza.

Use masaje o extraiga suficiente leche únicamente para estar cómoda. Esto no incrementará su abastecimiento de leche. Sus pechos pueden sentirse llenos o tiernos durante el tiempo que le está quitando el pecho a su niño. Si tiene fiebre, síntomas de influenza, o pechos rojos por más de dos días, llame o vea a su proveedor de cuidado de salud.



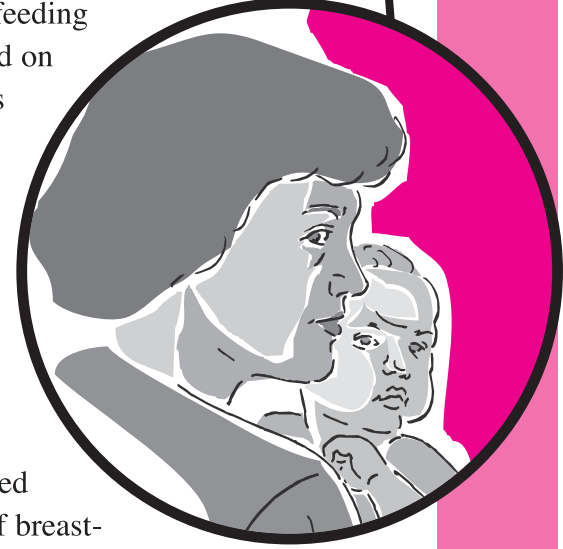
Weaning your breastfed baby

You can breastfeed your child as long as you like. Some women breastfeed for a year or more. Others stop sooner. You can decide what is best for you and your child.

When you are ready to begin weaning, replace one breastfeeding per day with something else. Do this for a week or two, then replace one more breastfeeding per day. Adjust the pace based on your comfort and your baby's needs. If you need to wean quickly, replace more feedings each day. The first and last feedings of the day are usually the last feedings a baby gives up.

If your baby is less than 6 months old, offer iron-fortified formula in a bottle in place of breastfeeding. Older babies are ready to drink formula from a cup.

Use breast massage or express just enough milk to remain comfortable. This will not build up your milk supply. Your breasts may feel full or tender during weaning. If you have a fever, flu-like symptoms, or redness in the breast for longer than two days, call or see your health care provider.



Check the weaning tips you plan to use:

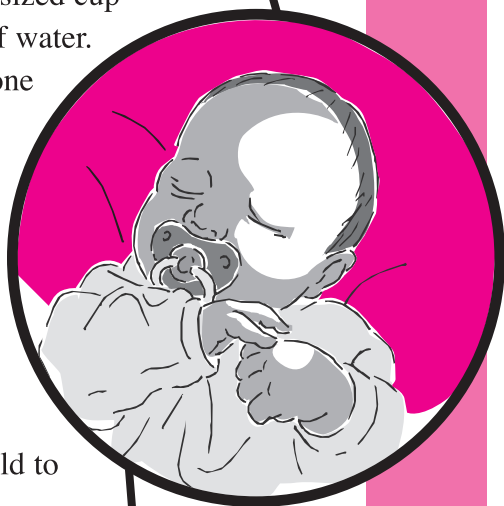
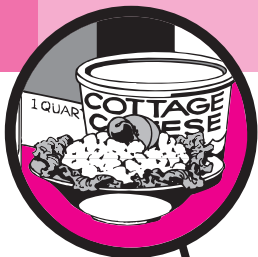
- ☐ Offer sips of water from a child-sized cup when you are drinking a glass of water.
- ☐ Put formula in a cup to replace one breastfeeding.
- ☐ Offer snacks such as cottage cheese, cheese, plain yogurt, whole wheat crackers or fruit before a nap.
- ☐ If your baby uses a pacifier, you may need to offer it more often during weaning.
- ☐ Sing, read, hold or rock your child to offer comfort.

Remember:

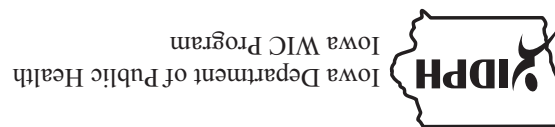
- ☐ The key to weaning is patience and understanding.
- ☐ Weaning can be completed over several weeks or several months. The pace is up to you and your baby.
- ☐ Share your weaning plans with all of your child's caregivers so everyone is doing the same thing.



Iowa Department of Public Health
Iowa WIC Program



2008



Iowa Department of Public Health
Iowa WIC Program

Indique las sugerencias que desea usar para quitarle el pecho a su niño:

- ☐ Ofrecer probaditas de agua de una taza de niño cuando usted esté tomando un vaso de agua.
- ☐ Poner fórmula en una taza para reemplazar una alimentación de pecho.
- ☐ Ofrecer bocadillos tales como requesón, queso, yogurt simple, galletas de trigo integral o fruta antes de una siesta.
- ☐ Si su bebé usa un chupón, puede necesitar ofrecerlo más a menudo durante este periodo de tiempo.
- ☐ Cante, lea, abrace o arrulle a su niño para ofrecerle comodidad.

Recuerde:

- ☐ La clave para quitarle el pecho a su niño es paciencia y entendimiento.
- ☐ Quitarle el pecho puede completarse en varias semanas o varios meses. El paso depende en usted y su bebé.
- ☐ Comparta sus planes de quitarle el pecho a los cuidadores del niño para que todos estén haciendo lo mismo.

